KONZERVIRANJE

POVRĆA

100

RECEPATA

20298

IZDANJE ČASOPISA »ŽENA«

KONZERVIRANJE POVRĆA ZA ZIMU

Povrće mora da se nađe svakog dana na našem jelovniku. Najbolje je u sirovom stanju, ili svježe pripremljenom kao kuhano jelo. Ali da bismo ga mogli uvrstiti u jelovnik čitave godine, spremamo ga ili konzerviramo za zimu na razne načine: Kuhamo ga u pari u staklenkama, sušimo na suncu ili u peći, spremamo u staklenke solenjem ili kiseljenjem, a mnogi, koji imaju i pogodne prostorije, spremaju korjenasto povrće u pijesak i trap. Ne treba zaboraviti da u gradovima postoje još i velike mogućnosti korištenja povrća iz hladnjače, u zamrznutom stanju.

U povrću ima bjelančevina, ugljikohidrata, celuloze, rudnih soli i masti (u maloj količini) te mnogo raznih vitamina. Upravo zbog toga ono je veoma zdrava i potrebna namirnica, i zato donosimo više recepata i uputa kako ga spremiti za zimu, da razbijemo jednoličnost zimskog jelovnika.

Kad spremamo povrće za zimu ne treba zaboraviti:

◆ sušeno povrće stavljamo u čiste platnene vrećice, koje objesimo na zračnom, i suhom mjestu, najbolje gdje ima propuha;

◆ boce i staklenke moraju biti potpuno čiste;

◆ sprave za gnječenje ili pasiranje povrća prije upotrebe treba iskuhati, odnosno preliti kipućom vodom, jer i najmanja količina nečistoće može izazvati kvar povrća, i najmanja količina brašna može izazvati vrenje;

◆ za kuhanje i pripremu povrća moramo imati posebnu posudu koja je neoštećena, i u kojoj nije ostalo nikakvih tragova jela;

◆ moramo paziti i na čistoću samih namirnica ali i na kuhače, čepove, zatvarače boca ili na mjehur, jer o svemu ovisi da se povrće dobro održi.

PAPRIKA

PAPRIKE PRŽENE NA ULJU

Čvrste paprike operemo, odstranimo peteljke i svaku probušimo iglom, te ostavimo da otkaplju. U veću posudu stavimo nekoliko velikih žlica ulja, i kad se ulje jako ugrije redamo u posudu paprike i pritom ih brzo okrećemo, da bi se sa svih strana lijepo ispekle. Dok se pržene paprike hlade u jednoj porculanskoj zdjeli, spremamo slijedeći začin: 8 glavica bijelog luka očistimo i sitno istučemo, zatim sitno isječemo dvije veze peršuna i dvije veze celera, te dva korjena hrena, dodamo oko 20 zrna cijelog bibera, sve posolimo prema ukusu i dobro izmiješamo. Ohlađene pečene paprike redamo u čistu širu staklenku, da bude po prilici oko četiri reda pečenih paprika, pa onda red izmiješane mase, i ponovo paprike do kraja. Staklenka mora da ostane prazna za četiri prsta od vrha. Ovako složene paprike nalijemo vinskim octom i staklenku dobro povežemo te ostavimo na hladnom mjestu.

BABURE SA BIJELIM LUKOM

Oko 100 paprika-babura stavimo u kipuću vodu da vriju oko tri minute. Paprike vadimo iz vode, očistimo do peteljki i sjemena, i stavimo ih na sito da otkaplju. Pripremimo nadjev i ocat, kojim ćemo preliti babure. U zdjelu stavimo 1 1/2 dl esencije, isto toliko ulja, te isjeckanog peršunovog i celerovog lista, samljevenog bijelog luka prema ukusu, i samljevene

dvije glavice celera. Sve zajedno dobro promiješamo, dodajući vode koliko nam odgovara prema ukusu, a i soli prema ukusu. Staklenke u koje spremamo ovako nadjevene paprike moraju do vrha biti prelivene blaže razblaženim octom. Staklenke zavežemo i spremimo na zračno i hladno mjesto. Ocat za ove paprike može biti i drugi, ne samo onaj, što smo ga kod kuće načinili od esencije, ali po mogućnosti da ne bude vinski.

PAPRIKE ZA PUNJENJE U UMAKU OD RAJČICE

Za 1 patent-staklenku od 1 1/2 l pripremimo oko 1 1/4 kg rajčice, oko 8 paprika babura, te 5 dkg soli (1 1/2 žlice). Rajčice operemo i stavimo da se kuhaju. Paprike operemo, odrežemo im kapicu i očistimo od sjemenki. Prokuhanu rajčicu protisnemo kroz spravu za pasiranje i kuhamo da se malo zgusne. Papriku prelijemo kipućom vodom i ostavimo je u toj vodi nekoliko minuta. Omekšanu papriku ocijedimo i složimo u staklenku (stavljamo po 2—3 jednu u drugu), prelijemo rajčicom, staklenku zatvorimo i kuhamo u pari oko 20 minuta na 100°C. Ukoliko papriku za punjenje spremamo u obične staklenke, uzimamo na 1 kg povrća oko 6 dkg soli, da bi se na taj način konzerva osigurala od kvarenja.

PEČENE PAPRIKE ZA ZIMU

U pećnicu (ili na ploču električnog kuhala, običnog štednjaka, ili na ploču koju smo stavili iznad plinskog kuhala) poredamo čiste, zdrave paprike, obično babure, i pečemo dok ne omekšaju, t. j. dok se kožica

ne počinje odvajati od mesa. Ukoliko smo ih stavili na električno kuhalo, pokrijemo ih šerpom, da bi se pekle u pari tj. omekšale. Istovremeno staklenku postepeno zagrijavamo na štednjaku, i kuhamo ocat posoljen prema ukusu. U ocat dodajemo i žlicu šećera. Pečene paprike još dok su vruće složimo u toplu staklenku. Staklenku ostavimo praznu pri vrhu do četiri prsta. Paprike pritisnemo sa 2 komadića očišćenog hrena, unakrst. Prelijemo ih vrućim octom, povežemo pergament-papirom, stavimo u neku korpu i prekrijemo dekom, te ostavimo do drugog dana. Ohlađenu staklenku izvadimo i ostavimo u smočnicu. Zimi, kad ih želimo upotrijebiti, očistimo paprike od kožice i prelijemo uljem uz dodatak sitno isjeckanog češnjaka. Paprike su veoma ukusne i dobro se drže.

PEČENE PAPRIKE SA HRENOM

Mesnate, zelene paprike (babure) dobro operemo, ocijedimo, složimo jednu u drugu i ostavimo da se osuše 2—3 dana, a zatim ih na ploči štednjaka ispečemo, osoljene složimo u posudu i ostavimo preko noći. Onda ih slažemo u staklenke tako da na red paprika stavimo koje zrno bibera, jedan list lovora i red krupnog, naribanog hrena, ponovo paprike, itd. U staklenke nalijemo soka, koji su paprike pustile preko noći, dolijemo vinskog octa i ostavimo da paprike provriju. Nakon vrenja osolimo ih i dolijemo vinskim octom, odozgo stavimo malo češnjaka i ulja i zavežemo celofanom. Prije nego što ih poslužimo, najprije ih operemo u nekoliko voda, a ako su jako kisele, ogulimo ih i dodamo ulja.

PEČENA PAPRIKA SA ČEŠNJAKOM

Mesnate babure operemo i pečemo na žaru ili na vreloj ploči štednjaka. Pažljivo ih okrećemo da ne zagore i da budu podjednako pečene. Kad se malo ohlade, oljuštimo ih. Vinski ocat pomiješamo sa uljem, soli i zgnječenim češnjakom, pa svaku pečenu papriku umočimo u taj sok i slažemo ih u manje staklenke lagano. Pri tome pazimo da ih ne gnječimo. Odozgo ostavimo prazninu 2 prsta, prelijemo octom, miješanim sa uljem, dodamo češnjaka i zavežemo celofanom. Na ovaj način spremljene paprike drže se dobro i dugo i veoma su ukusne.

PEČENE PAPRIKE NA DRUGI NAČIN

Krupne mesnate babure operemo, izbrišemo i stavimo na vrelu ploču štednjaka. Neprestano ih okrećemo da se ispeku sa svih strana i ostavljamo ih u veću posudu da ostanu do sutra. Zatim uzmemo jednu veću posudu, napunimo je vodom, kad voda provrije dodamo prema ukusu octa i soli. Ocat ostavimo da se ohladi. Pečene paprike slažemo u veće staklenke, malo posolimo, dodamo malo krupna bibera, pa stavljamo red paprike i tako naizmjence sve do 3 prsta ispod vrha. Paprike u staklenki prelijemo kuhanim octom, a onda ih zalijemo žlicom ulja. Staklenke zatvorimo dvostrukim celofanom ili pergament-papirom, pokvašenim u alkoholu (ili octenoj kiselini) i dobro ih uvežemo, te ih kuhamo umotane u slamu ili papir u pari po prilici oko 15 minuta. Ohlađene staklenke izvadimo i ostavimo na hladno i suho mjesto.

REZANA PAPRIKA U OCTU

Za staklenku od 2 l pripremimo oko 2 kg paprike, 5 dkg soli (1 ½ žlice), ½ l vode, ½ l octa, papra u zrnu. Vodu, u koju smo stavili papar, skuhamo i hladimo. Paprike očistimo od sjemenki, operemo, ocijedimo, izrežemo na rezance i osolimo. Složimo ih u staklenku i prelijemo prokuhanom i ohlađenom slanom vodom u koju smo naknadno stavili ocat. Odozgo možemo naliti malo ulja (pola prsta). Staklenke zatvaramo i odmah spremamo na zračno mjesto.

PAPRIKA ZA PUNJENJE U SOLI

Izaberemo lijepe podjednako velike paprike (babure), operemo ih, obrišemo i palcem izvadimo peteljku sa sjemenkama. Svaku papriku iznutra posolimo. Posoljene paprikeređamo jednu u drugu u veliku staklenku (bure, kačicu, ćup) dobro ih pritisnemo da bi preko noći pustile toliko soka, koliko je potrebno da budu u vlastitom soku. Ukoliko stavljamo veću količinu paprika u bure, dodajemo još malo jače zasoljene vode, pa ih pritisnemo drvetom ili kamenom i pokrijemo čistom krpom. Ako smo ih stavili u staklenke, povežemo ih pergamentom ili celofan-papirom. Ovo je odličan način ostavljanja paprika, jer se one ne kvare ma da nismo dodali nikakva sredstva za konzerviranje. Važno je također da se nakon nekoliko dana može dodati još paprika koje smo pripremili na isti način. Jedna staklenka od 5 litara može da primi i preko 50 paprika. Prije upotrebe moraju se paprike izvaditi iz vode, oprati i ostaviti da prenoće u hladnoj vodi. Ove se paprike mogu puniti, ali isto tako i upotrijebiti za pripremanje đuveča.

PAPRIKE I RAJČICE ZA ĐUVEČ

Na 1 ¼ kg rajčice pripremimo ½ kg paprike i 6 dkg soli. Ta je količina dovoljna za staklenku nešto veću od 1 l. Rajčice očistimo, operemo, izrežemo na ploške i posolimo. Paprike operemo, očistimo od sjemenki, izrežemo na rezance i posolimo. U staklenku slažemo jedan red paprike, jedan red rajčice, malo pritisnemo, zatvorimo i kuhamo u pari. Ako smo paprike i rajčicu stavili u patent-staklenku, kuhamo ih samo 15 minuta, a u običnim staklenkama do 30 minuta, na temperaturi od 100° C. Ako smo upotrijebili patent-staklenke ne moramo uopće soliti.

KUHANA PAPRIKA

Za staklenku od 2 l pripremimo oko 1 kg paprike (paradajz-paprike), 1 l vode, 5 dkg soli (1 ½ žlice), octa prema ukusu (oko 5 dl), lišća od celera, nekoliko zrna papra, 2—3 češnja češnjaka, 1—2 kocke šećera, ½ dl ulja.

U vodu stavimo oprano lišće od celera, očišćen češnjak, papar, ocat, sol i šećer, te sve stavimo kuhati. Paprikama odrežemo peteljku, operemo ih i u prokuhanoj tekućini kuhamo na svakoj strani 1—2 minute. Kuhane odlažemo u čistu zdjelu, ohlađene slažemo u staklenke i zalijemo ohlađenom tekućinom. Dolijemo malo ulja, pričvrstimo ih daščicama (da se ne bi dizale) i staklenku zatvorimo. Ako se nakon izvjesnog vremena nešto tekućine ispari, možemo je doliti prokuhanom vodom sa navedenim dodacima.

PAPRIKE PUNJENE KUPUSOM

Sveže i zdrave paprike (babure) dobro operemo, zatim ocijedimo i očistimo kao za punjenje. Paprike stavimo u veću posudu i prelijemo vodom koja je provrila. Ostavimo ih u vodi do punjenja. Svježi kupus očistimo od vanjskih listova, operemo i isječemo kao za salatu, što sitnije i osolimo i ostavimo da malo stoji. Paprike ocijedimo od vode, kupus iscijedimo, posolimo ga još jednom, izmiješamo sa nešto krupna kima i napunimo svaku papriku. Punjene paprike poredamo u velike staklenke, a između paprika komadiće očišćena hrena. Posebno skuhamo ocat, koji smo izmiješali sa vodom i soli. Staklenke lagano povežemo, jer paprike popiju dosta octa i treba ga naknadno dolijevati. Tek kad vidimo da ne treba više octa dolijemo na paprike do dva prsta ulja, vežemo ih čistim platnom i preko njega pergament-papirom ili dvostrukim celofanom.

AJVAR

Na 15 velikih, mesnatih paprika pripremimo jedan patlidžan (melancan). Paprike ispečemo, okrećući na ploči štednjaka ili kuhala. Na isti način pečemo i patlidžan. Ispečene paprike stavljamo u posudu i prekrijemo čistom krpom, da bi ih kasnije, kad sve ispečemo lakše očistili od kožice. Tako očišćenim paprikama izvadimo sjemenke i odstranimo peteljke. Patlidžan također očistimo od kožice i sjemenki ukoliko ih ima previše. Tako pripremljene paprike sameljemo sa patlidžanom na stroju za meso, posolimo ih i punimo u male staklenke (od ½ litre). Kad punimo staklenke pazimo da ne ostane nigdje šupljina, površinu izrav-

namo žličicom, nalijemo malo ulja (ili malu žličicu octene kiseline — nerazrijeđene). Zatvorimo pergamentom ili celofanom i kuhamo u pari do 15 minuta. Ohlađene bočice stavljamo na zračno i hladno mjesto. Prije upotrebe određenu količinu ajvara na tanjuru izmiješamo sa nešto ulja i sitno isjeckanog češnjaka.

SJEČENE PAPRIKE - BABURE ZA ZIMU

Mesnate, zdrave slatke paprike operemo, odstranimo peteljku, izvadimo sjeme i režemo ih oštrim nožem na tanke kolutove. Izrezane paprike zelene boje stavljamo u jednu posudu, žute u drugu, a crvene u treću, te ih dobro posolimo i ostavimo 2—3 sata. Paprike slažemo ili u velike staklenke ili u manje, pazeći da ih redamo prema boji u slojeve, i pritiskujući nastojimo da ih u staklenku stane što više. Pripremimo ocat razblažen prema ukusu, prokuhamo ga, ohladimo i nalijemo na poredane raznobojne paprike. Staklenke dobro zavežemo i spremimo do upotrebe.

RAJČICE

SPREMANJE RAJČICE ZA ZIMU U BOCAMA

Zrele rajčice očistimo, operemo, razdijelimo u manje dijelove i kuhamo. Dok se kuhaju promiješamo po kojiput. Vode ne dodajemo, jer rajčica sama sadrži mnogo vode, a kuhamo tako dugo, dok se kožica na rajčicama ne savije. Tada ih pasiramo. Nakon pasiranja punimo čiste oprane boce ali tako, da grlo bude slobodno do 2 prsta. Staklenke čvrsto zatvorimo pergament-papirom ili crijevom. Tada uzmemo lonac i dno obložimo sijenom, slamom, drvenom vunom, ili papirom ili nekim krpama. Boce složimo u lonac, između njih također stavimo papira ili slame, nalijemo vodom od polovice boca i polagano ugrijavamo. Kad voda zavrije ostavimo je kuhati 15 minuta. Ohlađene boce vadimo i spremamo na hladno mjesto.

SUŠENE RAJČICE

Rajčice moraju biti zdrave, svježe, i srednje veličine i ne prezrele. Prerežemo ih napola, lagano istisnemo vodu i sjemenke, i složimo na dasku ili lijesu od pruća, osolimo ih sitnom soli i ostavimo da se suše na suncu. Preko noći unosimo ih u kuću, da im ne naškodi noćna vlaga. Kad se osuše, provučemo kroz sredinu rajčice čvrsti konac ili tanku špagu i tako načinjeni lanac objesimo na prozračno mjesto. Posve suhe spremimo u vrećice od tila. Prije uporabe ubacimo ih u vruću vodu, da omekšaju.

ZELENE RAJČICE ZA ZIMU

Ne prevelike plodove zelenih rajčica očistimo od peteljki i prokuhamo u ključaloj vodi 5 do 6 minuta. Iz ključale vode rajčicu stavljamo minutu-dvije u posudu s hladnom vodom. Rajčice ocijedimo kroz cjediljku i ređamo u staklenku. Između redova stavljamo celerovo lišće, komadiće hrena i krupni biber. Rajčice nalijemo blagim sirćetom, u staklenku od 3 litre dodamo 2 žlice soli, zatim je povežemo i ostavljamo na hladnom i zračnom mjestu.

UKUHANA RAJČICA

Zrele rajčice operemo, očistimo, izrežemo na veće komade i kuhamo u vlastitom soku bez kapi vode. Kuhane rajčice protisnemo kroz spravu za pasiranje i ponovo kuhamo uz mali dodatak soli (samo zbog ukusa). Kuhane rajčice, koje nisu preguste (da se mogu lijevati) još vruće ulijevamo u boce, i zatvaramo mokrim crijepom, pergament-papirom ili dvostrukim celofanom. Boce možemo začepiti iskuhanim čepom, koji odozgo prelijemo smolom ili pečatnim voskom.

PASTA OD RAJČICE

Probrane, oprane rajčice kuhamo kao pekmez, stavimo malo soli, lišća od celera i peršuna, i malo propečenog luka. Spremamo ih u staklenku kao svaku drugu tečnost i zavežemo celofanom, a možemo ih zaliti rastopljenim lojem ili uljem da se ne kvare.

KRASTAVCI

KRASTAVCI U GORUŠICI

Male krastavce očistimo, dobro operemo i ocijedimo. Na dno staklenke stavimo kopar i vinovo lišće, na to složimo dva reda krastavaca. Zatim načinimo slijedeću smjesu: sjeme od gorušice, sol, bijeli papar, sitno rezani luk ili male lučice i malo kristal-šećera. Ovom smjesom pospemo krastavce i opet slažemo drugi red krastavaca, koje i opet pospemo priređenom smjesom. Tako postupamo sve do vrha staklenke. Tada sve zalijemo vinskim octom, koji smo malo razrijedili vodom i prokuhali. Ocat kojim zalijevamo krastavce mora biti još topao. Nakon 3 dana ocat odlijemo, prokuhamo ga još jednom, i kipući nalijemo ponovno na krastavce. Kad se ohlade zavežemo ih i spremimo.

KISELI KRASTAVCI NA FRANCUSKI NAČIN

Dvadesetak krastavaca srednje veličine oljuštimo po dužini, raspolovimo ih i žličicom izvadimo sitne sjemenke, tako da krastavci dobiju izgled malih ladica. Krastavce stavimo u jednu emajliranu posudu, posolimo i ostavimo da stoje jedan dan. Drugog dana svaki krastavac obrišemo čistom iskuhanom bijelom krpom. Skuhamo ocat izmiješan sa vodom prema ukusu, zalijemo krastavce i ostavimo u tom skuhanom octu u posudi 1—2 dana. Tada ocat ponovo ocijedimo i prekuhamo i ohlađen prelijemo preko krastavaca. Ovaj postupak ponavljamo 2 do 3 puta, jer svaki puta u

prokuhanom octu bude i vode koja je izašla iz krastavaca. Nakon 3 dana krastavce izvadimo iz posude, svaki natrljamo sitnim biberom sa malo sitno isječenog češnjaka i malo tucana karanfilića, te malo slačice. Ukoliko nam je preostalo nešto ovog nadjeva možemo njime ispuniti i šupljine krastavaca gdje su bile sjemenke. Ovako pripremljene krastavce slažemo u staklenku, a između redova stavljamo očišćeni korjen hrena. Mlakim octom prelijemo krastavce, ohlađene povežemo, i čuvamo na suhom mjestu.

KRASTAVCI U BURETU

Na 1 kg krastavaca pripremimo oko 1 l vode, dodamo oko 6 dkg soli (2 žlice) i hrena. Osoljenu vodu prokuhamo, ohladimo, veće krastavce s peteljkama operemo, ocijedimo i složimo u čisto i popareno bure. Dodamo komade očišćenog hrena i sve zalijemo ohlađenom slanom rastopinom. Pokrijemo čistom krpom, odozgo stavimo čiste daščice, a na njih oveći kamen. Bure ostavimo na hladnom i zračnom mjestu.

KRASTAVCI U SLANOJ VODI

Za dvije staklenke veličine 2 l pripremimo oko 3 kg krastavaca, 2 l vode, 9 dkg soli (3 žlice) i 1 ½ dl octa. Slanu vodu, kojoj smo dodali ocat, prokuhamo. Kopar operemo, složimo u staklenku i zalijemo kipućom tekućinom do vrha. Staklenku odmah zatvorimo mjehurom, pergamentom ili celofanom.

KRASTAVCI U OCTU

Za jednu običnu staklenku od 4 l pripremimo oko 3 kg krastavaca, 3/4 l vode. 3 dkg (1 žlicu) soli, 3/3 l

octa (10 %-tni), hrena, kopra. Osoljenu vodu prokuhamo i ohladimo. Kopar operemo i stavimo na dno staklenke. Krastavce operemo, složimo na kopar, i dodamo nekoliko komadića očišćenog i po duljini izrezanog hrena, te nekoliko zrna papra. Dolijemo ohlađenu slanu vodu, kojoj smo dodali ocat, i staklenku odmah zatvorimo. Zbog sigurnijeg čuvanja možemo krastavce prije nego što ih stavljamo u staklenku blanširati, tj. staviti u kipuću vodu 1—2 minute, a nakon toga naglo ih ohladiti.

KRASTAVCI U VODI

Uzmemo krastavce srednje veličine, najbolje t. zv. kornišone, operemo ih, stavimo u veliku posudu i prelijemo ključalom vodom u kojoj smo rastvorili malo stipse. Krastavce u posudi ostavimo da prenoće. Drugog dana krastavac operemo i izbrišemo čistom krpom. Slažemo ih u velike staklenke. Između redova stavljamo komadiće hrena, višnjev list ili list vinove loze i kopar. Skuhamo vodu sa soli (ne preslano), ohladimo je i prelijemo krastavce. Povežemo ih dobro opranim i nakvašenim mjehurom. Preko mjehura stavimo mokru krpu i staklenke iznosimo na sunce 5 do 6 dana, a ako nema jakog sunca i duže. Uveče ih unosimo u kuću. Ne treba da nas zbuni što će se voda u krastavcima zamutiti, jer će se kasnije razbistriti, što će ujedno biti i znak da krastavce više ne treba da iznosimo na sunce. Krastavce ostavljamo na svjetlom i zračnom mjestu na propuhu.

STARINSKI NAČIN OSTAVLJANJA KRASTAVACA

Izaberemo što manje i čvršće krastavce, isiječemo im peteljke i stavimo ih u hladnu vodu da odstoje oko 1 sat. Nakon toga svaki krastavac dobro izbrišemo suhom krpom i redamo u staklenku. Između krastavaca dodajemo pokoju malu ljutu papričicu, krupnog bibera, pokoji list lovora, nešto kopra i poneki češanj očišćena bijela luka. Staklenku napunimo krastavcima do grla, i prelijemo ohlađenim octom, koji smo pripremili na slijedeći način: razblaženom octu prema ukusu dodamo na 1 litru oko tri žlice soli i prokuhamo te ohladimo. Staklenke dobro povežemo pergament-papirom i ostavimo na hladno mjesto.

GRAŠAK

SPREMANJE GRAŠKA U PATENT-STAKLENKE

Za staklenku od 1 l pripremimo i 1 ½ kg neočišćenog graška. Grašak očistimo, operemo i pristavimo u hladnoj vodi, te kuhamo dok ne omekša. Vode neka bude toliko da grašak bude pokriven. Kipući grašak stavimo zajedno s vodom u dobro ugrijane staklenke. Staklenke odmah zatvorimo gumenim obručem, poklopcem i elastičnim perom. Nakon 24 sata grašak kuhamo u pari, tj. steriliziramo oko ½ sata. Odmah nakon kuhanja staklenke izvadimo i stavimo na drvenu podlogu dok se potpuno ne ohlade. Tako spremljen grašak zadržava svoj priodni okus.

GRAŠAK U BOCI

Oko 1 kg graška očistimo, operemo i dobro osušimo tako da se na njemu nije zadržala ni kap vode. Ovako pripremljen grašak stavimo u jednu posudu i dobro izmiješamo sa dvije velike žlice kristal-šećera. Pripremimo boce poput onih za jogurt odnosno manjih boca za mlijeko, sipamo u njih grašak izmiješan sa šećerom bez ikakva drugog dodatka, začepimo ih čistim prokuhanim čepom od pluta i grlić umočimo u rastopljenu smolu ili pečeni vosak. Ovako se najbolje sprema posve mladi grašak!

GRAŠAK U PARI

Prokuhamo 1 l vode, 1 malu žlicu soli, 1 malu žlicu šećera i malo limunovog soka, te ohladimo. Grašak očistimo, proberemo, operemo, i poparimo kipućom vodom u kojoj ga ostavimo oko 10 minuta, ocijedimo, metnemo u hladnu vodu, opet ocijedimo i spremamo u staklenku. Prokuhanu tekućinu prelijemo preko graška tako da je bude za 3 prsta iznad graška. Staklenku zatvorimo i 1 sat kuhamo u pari. Netko radi sigurnosti još jednom nakon 2 dana sterilizira grašak, tj. prokuha u pari.

MLADI GRAŠAK ZA ZIMU

Svježe ubrani grašak oljuštimo i napunimo boce toliko, da između graška i grla ostane prostora 3 cm. Na grašak stavimo malo soli, boce dobro zavežemo i do 2 sata kuhamo u pari. U lonac stavimo samo toliko vode da staklenke u njoj budu potopljene do tri četvrtine. U koliko voda uvrije dodamo do iste visine vruće vode. Zatim lonac sa staklenkama skinemo sa štednjaka, da se u njemu ohlade, i hladne spremimo.

GRAŠAK SA ŠEĆEROM

Na 1 kg graška uzimamo 10 dkg šećera. Zeleni, svježe ubran grašak očistimo i proberemo, promiješamo ga sa šećerom i punimo u boce od debelog stakla, dobro začepimo i premažemo smolom. Spremimo na tamnom mjestu, a najbolje u podrumu, i to tako da sa čepom bude okrenut prema dolje.

MAHUNE

SPREMANJE MAHUNA ZA ZIMU

Mahune očistimo, operemo, isiječemo po dužini i ostavimo malo u hladnoj vodi. Mahune ocijedimo, a zatim ih spuštamo u veći lonac, u kojemu je vruća osoljena voda, da provrije samo nekoliko ključeva. Mahune ne smiju biti raskuhane. Iz ključale vode vadimo ih cjediljkom u čistu posudu. Hladne, ocijeđene mahune ređamo u velike čiste staklenke i nalijemo ih rashlađenom vodom, u kojoj su se kuhale. Staklenke poklopimo tanjurićem, jer će u njima nastati previranje. Kad previranje prođe, mahune zalijemo mašću toliko da ih prekrije do 3 prsta. Mast će se odmah stegnuti i sačuvati ih od kvara. Staklenke treba povezati i ostaviti na hladnom mjestu. Prije upotrebe skidamo mast, izvadimo onoliko mahuna koliko nam je potrebno, mast ponovno rastopimo i zalijemo staklenku, a izvađene mahune stavljamo na gotovu zaprašku.

MAHUNE U OBIČNIM STAKLENKAMA OD 1 l

Operemo 3/4 kg mladih mahuna bez niti, očistimo ih, razrežemo na manje komade ili ih ostavimo u cijelom. Mahune kuhamo dok ne omekšaju, slažemo ih u staklenku i nalijemo kipućom octenom vodom. Octenu vodu dobili smo tako da smo 1/4 l octa razrijedili sa 1/2 l vode. Staklenke odmah zatvaramo, zavijemo toplim pokrivačem, i pustimo da se polako hlade. Ako mahune spremamo u patent-staklenke, postupak je isti kao kod spremanja graška u patent-staklenke.

KONZERVIRANJE MAHUNA ZA VARIVO ILI ZA SALATU

Jesenske, žute, šire mesnate mahune operemo, očistimo i izrežemo na manje komade i skuhamo u osoljenoj vodi (dodamo soli kao za obično kuhanje!), ali toliko da ne budu previše mekane. Mahune zajedno sa vodom u kojoj su se kuhale ohladimo, punimo u patent-staklenke i nalijemo tom istom vodom. Staklenke dobro zatvorimo i kuhamo mahune u pari oko 20 minuta. Ohlađene spremamo u ostavu. Ovako spremljene mahune vrlo su ukusne uz malu zaprašku kao varivo, i to sa cijelim sokom, ili kao salata uz dodatak octa i češnjaka i sitnog bibera. Najbolje je spremati mahune u staklenke od 1 ili 1 ½ l, — što ovisi o broju članova domaćinstva.

KISELE MAHUNE

Lijepe zdrave mahune tanko izrežemo u kose nareske, poslažemo ih u staklenku i polijemo 6% otopinom soli, pa pustimo da prevriju. Nakon vrenja odlijemo salamuru, a mahune nadolijemo sa 5% prokuhanom octenom rastopinom, zavežemo pergament-papirom i ostavimo na suhom zračnom mjestu.

RAZNO POVRĆE: BUČA, REPA, ZELJE, TIKVICE CVJETAČA, PATLIDŽAN, KUKURUZ

TIKVICE ZA PUNJENJE U SOKU OD RAJČICE

Mlade, zdrave tikvice ogulimo, izdubimo sredinu od sjemenja i operemo. Zatim ih stavimo u čistu tanku krpu ili gazu, zavežemo uglove i tako ih pustimo u kipuću slanu vodu, da u njoj ostanu 5 minuta, tj. blanširamo ih. Onda ih izvadimo i na situ ili cjedilu ocijedimo, pa slažemo u zagrijane staklenke, tako da budu okrenute otvorom prema gore. Na staklenku od 1 l dodamo 1 žlicu soli, zalijemo ih pasiranom rajčicom, dobro zatvorimo i kuhamo u pari pola sata. Prije nego što punimo tikvice, malo propržimo meso i prokuhamo rižu, jer su tikve već napola mekane.

RIBANA BUČA U SOLI

Buču priredimo kao za varivo: očistimo, izribamo na rezance, posolimo, dodamo malo octa i kumina, te odmah složimo u staklenke i kuhamo u pari (steriliziramo) 50 minuta kod 100° C.

KISELA REPA

Repu operemo, dozgo malo podrežemo i prelijemo slanom vodom. Ovako opranu režemo na ribež i solimo kao i zelje. Postupak održavanja čistoće i kiselenja isti je kao kod zelja.

CVJETAČA ZA ZIMU

Cvjetača koju spremamo za zimu mora biti veoma svježa i bijela. Glavicu cvjetače iskidamo na cvjetiće i ubacimo ih u lonac u kojem je provrila voda sa malo soli i limunova soka, te kuhamo nekoliko minuta. Kuhanu cvjetaču izvadimo iz vode i ostavimo u hladnoj vodi da se ohladi. Kad je cvjetača dobro ohlađena, položimo je na sito da otkaplje, te punimo staklenke, prelijemo kuhanom slanom vodom i zatvaramo staklenke patent-zatvaračem, tj. gumenim obručem, zaklopcem i perom. Tako pripremljenu cvjetaču kuhamo u pari oko 3/4 sata, ohladimo i spremimo.

KISELO ZELJE

Pripremimo oko 50 kg zelja, 1 ½ kg soli, i 1 dunju, malo kimla i malo kukuruza u zrnu. Dunju operemo očistimo i izrežemo u ploške. Zelje očistimo i izribamo na rezance, a neke glavice ostavimo i cijele ukoliko želimo pripremati sarmu. U očišćeno i popareno bure

slažemo red po red izribanog zelja, posolimo i gnječimo, dok se zelje ne ovlaži. Među ribano zelje slažemo i čitave glavice. Komadiće dunje, kimla i zrna kukuruza ubacujemo nekoliko puta između redova zelja. Kad je zelje složeno do vrha bureta, pokrivamo ga čistom krpom, odozgo prekrijemo daščicama i na njih stavimo oveći kamen.

PIKANTNO POVRĆE ZA ZIMU

Raznovrsno mlado povrće, kao šparogu, mladu mrkvu, cvjetiće od cvjetače, sitne gljive-pečurke, sitne mahune, oljuštenu kelerabicu, male glavice od prokolice — dobro operemo. Svaku vrstu povrća očistimo i posebno kuhamo u vodi sa malo octa i soli. Kad je povrće mekano ocijedimo ga i hladnom vodom prelijemo na cjediljki. Ovako priređeno povrće slažemo u manje staklenke, redamo ga po bojama i dodajemo još i male zelene krastavce, male zelene rajčice i prema ukusu male ljute paprike, tj. feferone i sitni očišćeni luk. Ovako spremljene staklenke prelivamo kuhanom slanom vodom i čvrsto ih povezujemo, te ostavimo na mjesto koje smo odredili za ostalu zimnicu.

SATARAŠ

Zrele čvrste rajčice izrežemo na krupne kriške i ostavimo da na cjedilu ili situ otkaplje sa njih voda. Lijepe mesnate paprike izrežemo i pirjamo u vlastitom soku. Nakon 10 minuta dodamo ocijeđene rajčice i zajedno pirjamo još 10 minuta. Kipuće punimo u manje staklenke, zavežemo ih pergament-papirom ili crijevom i umotane u deke ostavimo da se sataraš sterilizira

u vlastitoj toplini. Zimi stavljamo ovu konzervu na svježe pirjani crveni luk. Ova je konzerva odlična i kao dodatak u gulaš i pirjano meso!

MARINIRANO ZELJE

Pripremimo 8 kg zelja, ¾ l octa, 2 ½ l vode, ½ kg šećera, po volji lovorova lista, bibera u zrnu i gorušice. Zelje očistimo od loših listova, izribamo na ribež, osolimo ga i izmiješamo pa stavimo na rešeto, da voda otkaplje. Dobro ocijeđeno zelje složimo u staklenku i prelijemo prokuhanim octom sa naznačenim mirodijama i šećerom. Zelje moramo dobro pritisnuti, stavimo u staklenki pod grlo unakrst dvije tanke prokuhane daščice pa staklenku dobro zavežemo i spremimo na hladnom mjestu.

MODRI PATLIDŽANI ZA MUSAKU

Patlidžane dobro operemo i obrišemo, a tko voli može ih i oljuštiti. Izrežemo ih na kriške, osolimo i ostavimo preko noći na hladnom mjestu. Sutradan dvije po dvije kriške istisnemo među dlanovima, da se ocijede i slažemo ih u staklenku koliko je potrebno za jedan obrok prema broju članova obitelji. Patlidžane ničim ne prelijevamo, nego ovako na suho zavežemo celofanom i kuhamo u pari oko 20 minuta.

KISELO ZELJE NA DRUGI NAČIN

Na 100 kg (50—60 glavica zelja) 1 kg soli, 1/4 kg hrena, 1/4 kg kukuruza, 2 dunje. Kada zelje posje-

čemo, ostavimo ga tako nekoliko dana da dozrije. Lijepe glavice ostavljamo za sarmu, očistimo ih od vanjskih listova i izrežemo kocen. Manje glavice također očistimo od loših listova, raspolovimo ih i ribežom izribamo na rezance. Najbolje je narezano lišće složiti u čisto korito ili košaru, koju smo obložili čistim stolnjakom. U čistu bačvu stavimo na dno lišće od zelja ili vinove loze, koje smo prethodno oprali. Zatim stavimo jedan red rezanog zelja, pritisnemo ga batom i slažemo glavice, da budu okrenute gore onom stranom, gdje je bio kocen. Između glavice natrpamo ribano zelje, i preko glavice osolimo, zatim dobro tučemo batom, dok zelje ne pusti vodu. Opet slažemo glavice, prazninu natrpamo ribanim zeljem, osolimo i batom tučemo, dok se ponovo ne pojavi voda. Između zelja stavimo nekoliko zrna kukuruza, malo očišćenog hrena, i očišćene izrezane dunje, da zelje dobije lijepu žutu boju i dobar okus. Kad napunimo bačvu, opet odozgo složimo lišće od zelja, posolimo, pokrijemo čistom krpom, stavimo daske i drveni poklopac i na njega stavimo čisti kamen, koji svojom težinom sprečava, da među zelje ulazi zrak koji bi prouzročio kvarenje. Preko daske nalijemo malo vode. Nakon nekoliko dana voda se počne pjeniti, a zelje kiselo mirisati. Nakon 3—4 tjedna operemo ga prvi put. Zato treba imati 2 zdjele: U jednu stavimo gornje lišće, a u drugu čistu krpu sa krpom za pranje zelja. Najprije izgrabimo svu vodu odozgo i krpom poberemo pjenu. Kamen i daske operemo i oduzmemo malo gornjeg sloja zelja. Tada zelje pokrijemo ispranom krpom, daskama i opet pritisnemo kamenom i nalijemo

malo čiste vode. Ovako postupamo kad god zelje vadimo. Tko voli može u sol umiješati i šaku kimla i time soliti zelje.

KISELI MLADI KUKURUZ

Kisele se samo sitni klipovi s mliječnim zrnom, i to od kukuruza šećeraša. Postupamo kao i kod soljenih mahuna. Klipovi ostaju cijeli. Vidi recept: kisele mahune.

SLANI KUKURUZ ZA ZIMU

Mladi kukuruz očistimo od vanjskih listova, složimo u lonac, prelijemo sa 2 l slane vode i kuhamo oko ½ sata. Tada ga ocijedimo na situ, a kada se ohladi, složimo u čiste staklenke, tako da su vrhovi okrenuti prema gore. Zatim kukuruz prelijemo vrućom vodom u koju smo stavili 1 kocku šećera. Staklenke sa kukuruzom zavežemo dvostrukim celofanom ili pergament-papirom i kuhamo u pari oko ¾ sata.

KONZERVIRANI MLADI GRAH

Očišćena zrna mladog graha sortiramo po veličini i blaniramo 10—15 minuta u vreloj vodi, kojoj smo dodali na 1 l vode mrvicu sode bikarbone. Grah je dovoljno blaniran, kad se između prstiju odvaja zrno od kožice. Napunjene staklenke dolijevamo sa 1% otopinom kuhinjske soli, pa ih hermetički zatvorimo i steriliziramo oko 10 minuta. Za konzerviranje graha treba bezuvjetno uzeti patent-staklenke.

SALATE OD RAZNOG POVRĆA

SITNO MIJEŠANA SALATA (MIXED-PICKLES)

Sitno miješanu salatu pripremamo od kiselog povrća. Miješamo razne vrste prema okusu i izgledu. Obično dolaze u obzir: kisela cvjetača, kisele ili soljene mahune, kiseli zeleni grašak, kornišoni (sitni krastavci), kapari, kisele kelerabice, kisele mrkve, kisele lučice, kiseli feferoni i paprika, kisele rotkvice, gljive u octu, kiseli celer, konzervirana šparga, kisele rajčice itd. Kad smo staklenku napunili sitnom miješanom salatom dolijemo je sa 4%-tnim octom, hermetički zatvorimo i pasteriziramo. Za lakše konzerviranje možemo dodati octa, nešto benzoove kiseline (na 1 l tekućine 1,5 g benzoove kiseline ili natrijev benzoat). Kad trošimo dodamo salati nešto ulja.

FRANCUSKA SALATA ZA ZIMU

Tridesetak paprika (babura), 20 zrelih rajčica, 10 mladih krastavčica i 15 glavica crnog luka tanko isječemo: babure na kolutove, rajčice na listiće, krastavce kao za salatu, a luk na rebarca. Svako povrće posebno dobro osolimo i ostavimo stajati oko 3 sata, miješajući ga s vremena na vrijeme. Poslije toga povrće dobro rukama iscijedimo i izmiješamo ga. Prelijemo ga sa 2 dl ulja, dodamo 1 žlicu sjemena slačice, pa sve još jednom dobro izmiješamo. Salatu slažemo u dobro opranu i suhu staklenku, punimo je tako da povrće stalno lagano pritiščemo i na kraju salatu učvrstimo u staklenki dvjema daščicama stavljenim

unakrst. Zatim u staklenku nalijemo hladan ali prokuhan ocat. Staklenku privremeno zavežemo. Ispod svake staklenke stavimo tanjurić zbog toga što bi se moglo dogoditi da se ulje kad bude previralo prelije preko ruba. Kad se previranje završi, dodamo još malo ulja da bude nad sirćetom po prilici oko 1 cm. Prekrijemo staklenku pergament-papirom namočenim u octu i čvrsto je povežemo. Salatu sklonimo na hladno mjesto i vadimo već prema potrebi, ali moramo paziti da odozgo ima uvijek dosta ulja i da staklenku nakon upotrebe dobro zatvorimo.

CVJETAČA U OCTU KAO SALATA

Dobro opranu, svježu cvjetaču razdijelimo na veće cvjetove, tj. tako da se 2—3 cvijeta drže zajedno i ostavimo ih u slanoj, hladnoj vodi, da eventualno izađu insekti, ukoliko su se negdje u cvijetu sakrili. Tada cvjetaču stavimo u kipuću slanu vodu i upola skuhamo. Zatim je izvadimo, stavimo u hladnu vodu i ostavimo samo 3 minute, ocijedimo na situ, složimo u staklenke i prelijemo octom, koji smo pripredili ovako: u 3 l kuhane i ohlađene vode stavimo 10 žlica octene kiseline, 10 žlica kristal šećera, 3 žlice soli, 10 lista lovora, 10 zrna bibera i 10 zrna klinčića. Sve zajedno prokuhamo, prelijemo preko cvjetova u staklenkama i dobro zavežemo dvostrukim celofanom, koji smo s vanjske strane umočili u alkohol da spriječimo kvarenje. Staklenke spremimo na hladno mjesto.

SPREMANJE PAPRIKA — BABURA ZA SALATU

Mesnate zelene i žute paprike operemo, očistimo od peteljke i sjemenki te na daščici isječemo u fine tanke

kolutiće. Za staklenku od 5 l uzimamo oko 50 babura i 1 ½ kg luka. Izrezane paprike posolimo i ostavimo u neoštećenoj posudi do drugog dana da omekšaju. Sat prije nego što počnemo papriku redati u staklenku, očistimo luk i oštrim nožem izrežemo ga na tanke kolutove, osolimo i ostavimo da pusti sok, te prije nego što ga redamo u staklenke ocijedimo tj. istisnemo. U dobro opranu i suhu staklenku redamo papriku u visini tri prsta, zatim luk u visini jednog prsta, na luk dodamo oko 20—30 zrna bibera i 1 list lovora, te postupak istim redom nastavimo do vrha staklenke. Na vrhu je red paprika, prekriven očišćenim i na tanke kolutove izrezanim hrenom. Ocat razblažen prema ukusu uz dodatak malo soli, prokuhan i ohlađen nalijemo na paprike, dodamo u staklenku ulja u visini tri prsta i vežemo je čistim platnom i pokvašenim pergament-papirom, te spremimo na hladno mjesto.

SALATA OD ZELENIH RAJČICA, PAPRIKE, LUKA I KRASTAVACA

Zelene tvrde rajčice, papriku i krastavce dobro operemo. Paprikama skinemo držak, sjemenke i ljute žile i opet ih dobro operemo. Rajčicama skinemo drške. Paprike razrežemo na rezance, rajčice, krastavce i luk na tanke ploškice. U posebnoj zdjeli svako povrće prema ukusu posolimo, pokrijemo i ostavimo oko 2 sata. Vinski ocat kuhamo sa lovorovim listom i krupnim paprom. Na staklenku od 5 l uzimamo oko 2 žlice cijelog papra i oko 5 listova lovora. Staklenku operemo i dobro izbrišemo. Istisnemo nasoljeno povrće i opet svako za sebe i slažemo na redove u staklenku, ali ga ne stišćemo nego lagano sipamo. Staklenku ne smijemo napuniti do vrha, ostavimo slobodan prostor

još nekoliko prsta niže od grla staklenke. Zatim oprezno ulijemo u staklenku kipući ocat razrijeđen sa dvostrukom količinom vode. Naravno, radi se o običnoj već prije razrijeđenom octu, obično vinskom. Staklenku odmah zavežemo i spremamo na hladno, zračno mjesto. Nakon nekoliko dana moramo salatu pregledati, i ako zapazimo da nema dovoljno octa nad povrćem, moramo skuhati novi ocat i doliti. Samo ovako će se salata dobro držati.

MAHUNE ZA SALATU

Za običnu staklenku od 1 ½ l pripremimo 1 kg mahuna, ½ l vode, ½ l octa. Mahune kuhamo, dok ne postanu mekane. Octenu rastopinu kuhamo posebno. Iz kipuće vode kuhane mahune izvadimo, složimo u staklenku i zalijemo kipućom octenom rastopinom. Staklenku odmah zatvorimo i dobro pokrijemo nekim toplim pokrivačem, i pustimo da se lagano hladi. Tek drugog dana staklenke obrišemo i stavljamo na zračno mjesto u smočnicu.

SALATA OD MAHUNA ZA ZIMU

Mlade mahune očistimo od konaca, operemo i izrežemo na manje komade. U posudu stavimo vodu, osolimo i ubacimo mahune da se kuhaju dok ne budu mekane. U drugoj posudi skuhamo ocat. Mahune ocijedimo i tako vruće odmah prebacimo u pripremljene staklenke, prelijemo vrućim octom i zavežemo pergament-papirom ili dvostrukim celofanom. Staklenke odmah stavimo u košaru ili kutiju obloženu gunjem, pokrijemo ih gunjem i jastukom i ostavimo dok se ne ohlade. Drugog dana ih spremamo u smočnicu.

KISELE LUČICE

Za kiseljenje upotrebljavamo lučicu od tzv. luka-bibera ili tzv. arpadžik. Lučice dobro operemo, sipamo u kačice ili staklenke i dolijemo 6% otopinom soli, kojoj smo dodali kiselog mlijeka i kvasca (na 1 l vode 6 dkg soli, malu kavsku žlicu kiselog mlijeka i mrvicu kvasca). Kad je pjenušavo vrenje prešlo, stavimo lučice u čistu vrećicu te ih izmjenično dizanjem i spuštanjem oljuštimo. Kad su lučice oljuštene, rukom ih još očistimo od zaostalih komadića ljusaka, složimo ih u staklenke i nalijemo sa 3 do 5% rastopinom octa, zavežemo staklenke i ostavimo na zračnom mjestu do upotrebe.

KONZERVIRANI ZAČINI I DODACI JELU

SUŠENI CELER I PERŠUN

Od celera jedemo korjen i bijeljeno lišće, a zeleno lišće upotrebljavamo kao začin. Korjen celera dobro operemo četkom i režemo u pločice pola cm debljine. Celer ne blanširamo, već ga na rešetki stavljamo na paru, a onda ga sušimo pri 10° C. Isti je postupak i za peršun.

KOPAR U SOLI

Na 1 l vode stavimo 17 dkg soli i kad vrije ubacimo oprani kopar da kuha 3 minute. Ohladimo i složimo u staklenke, zalijemo procijeđenom slanom vodom (u kojoj smo ga kuhali), a zatim ga zalijemo rastopljenim lojem i zavežemo celofanom.

KOPAR U OCTU

Mlade listiće kopra operemo, ubacimo u vreli ocat i ostavimo da prokuha 3 minute. Tada ih izvadimo da se ohlade, složimo u staklenku i prelijemo tim prokuhanim octom koji smo prije procijedili kroz krpicu. Na kraju zalijemo pretopljenim lojem i zavežemo celofanom.

VLAŠAC U SOLI

Vlašac operemo, sitno isjeckamo, promiješamo sa soli i stavimo u staklenke, zavežemo celofanom i spremimo. Služi za juhe i sendviče i ne gubi okus svježeg vlašca. Tako možemo spremiti i lišće od peršuna.

VITAMINSKI PRAŠAK

Često bacamo ili gazimo biljke, koje su najbogatiji izvori vitamina A i C. Lišće korjenastog povrća sadrži mnogo više vitamina A i C nego samo povrće: 50 mg vitamina nalazi se u 1 kg korjena mrkve ili 60 g lišća mrkve, u 250 g rotkve ili u 50 g rotkvinog lišća, a naročito vrijednim proizvodom za hranu pokazalo se lišće šećerne repe. Cimu krumpira i rajčice ne smijemo upotrebljavati za hranu, jer su otrovne! Naročito mnogo vitamina A i C imaju divlje biljke, na pr. dnevna

doza vitamina C tj. 50 mg nalazi se u 7 g lišća jagorčike, ili u 25—30 g lišća crnog ribiza, lipe, breze, jagoda itd. Vrlo je bogat vitaminima kiseljak. Upotrebljavajući drugu zelen ili lišće repe možemo stvoriti raznoliku hranu u kojoj ima više vitamina A i C. Sitno razrezanu divlju zelen i lišće repe možemo dodavati krumpirovoj ili drugoj salati, a možemo stavljati u juhu. Ljeti ima u našoj hrani mnogo vitamina A i C. Zimi i u proljeće upravo je obrnuto. Zato je vrlo važno, da u to doba dodajemo hrani divlje bilje ili lišće korjenastih plodova. To nije nimalo teško. Možemo ih osušiti i spremiti u osušenom stanju. Evo kako: oberemo svježe lišće ribiza, jaglaca, jagoda, kiseljaka ili lišće korjenastog povrća osušimo u krušnoj peći ili u pećnici štednjaka, dok se posve ne osuši. (Na suncu se ne smije sušiti, jer na suncu propada karotin).
Osušeno lišće smrvimo, sameljemo u prašinu (mlin za kavu ili meso) i prah stavimo u boce, koje dobro začepimo. Držimo na suhom i hladnom mjestu. Zimi taj prašak kao sol ili papriku dodajemo jelu, prema okusu npr. u juhu, varivo, kašu i sl. To daje hrani prijatan okus. Isti je postupak i za sušenje lišća kopra, peršuna i celera.

SUŠENA MRKVA

Za sušenje odabiremo crvenu mrkvu sa zaobljenim korjenom. Osušene svježe mrkve narežemo po širini ili po duljini u pločice ili kocke od pola centimetra duljine. Blanširamo ih kroz 3—10 minuta sa dodatkom soda bikarbone. Mrkvu sušimo kod 50 do 60° C, ali se temperatura može dići do 80° C. Sušenje mora biti ubrzano, ako želimo, da mrkva zadrži lijepu boju. Prije upotrebe namočimo je u hladnoj vodi.

MASLINE ZA ZIMU

Za konzerviranje maslina uzimamo krupne plodove sa malo ulja i oštrim košticama (morgulje, oblice). Konzervirati možemo zelene i zrele. Zeleni plodovi moraju biti potpuno razvijeni sa tvrdom košticom. Zreli ne smiju biti oštećeni od mraza, jer su premekani.

ZELENE MASLINE

Odaberemo neozlijeđene, očistimo od peteljki i stranih primjesa i izlužimo ih 5—6 sati. Lužinu pripremamo na slijedeći način: 10 l vode, ¼ kg živa vapna, 3 ½ kg drvenog pepela ili pepela od maslinovog tropa.
Gustoća lužine je dovoljno jaka kad kokošje jaje pliva u njoj sa gornjim rubom nad površinom lužine.
Masline moramo izvaditi iz lužine u času kad meso možemo lako noktom odvojiti od koštice. Poslije luženja, masline dobro operemo i 3—4 dana ostavimo u vodi, koju mijenjamo svakog jutra i u večer, tj. tako dugo dok one ne postanu potpuno čiste.
Izlužene masline slažemo u bačve ili stakleno posuđe i dolijevamo salamuru pripremljenu od 1 l vode i 7 ½ dkg soli. Na 1 kg maslina treba oko 1 ¼ dl salamure. Da bismo poboljšali okus u salamuru možemo staviti začine, kao: kopar, komorač, list lovorike, klinčića, kore od naranče, limun itd. Maslinama u salamuri možemo izvaditi koštice strojem za vađenje koštica (i šupljinu ispuniti kaparima ili lučicama) te ih stavljamo u ulje.

CRNE MASLINE

Beremo ih potpuno zrele, ali pazimo da plodovi ostanu nepovrijeđeni. Plodove stavljamo u bačve ili staklenke,

svaki red posolimo. Na jedan red maslina 30 dkg soli. Posudu u kojoj smo složili masline preko dana treba okretati najmanje 3 puta, tako da se sol dobro promiješa s maslinama. Sol izvuče iz maslina nepotrebnu boju i gorčinu, te zato moramo odlijevati crnu tekućinu prilikom svakog okretanja posude. Kad su masline izgubile gorčinu, peremo ih dok voda ne ostane čista. Onda ih osušimo i stavljamo u čiste staklenke sa dodatkom 6—10 % otopine soli, u koju smo ukuhali mirodije, kao: komorač, drvo od ruže, klinčiće, muškatni orah i dr.

ZELENJE ZA JUHU U SOLI

Za staklenke od 1 l pripremimo 50 dkg crvene mrkvice, 25 dkg žute mrkve, 50 dkg peršuna s listom, 25 dkg celera s lišćem, 50 dkg korabice, 50 dkg kelja, 1 kg mesnatih rajčica, nekoliko zrna cijelog papra i 75 dkg soli. Zelenje operemo, očistimo, izrežemo na manje dijelove i sameljemo na stroju za meso. Peršunovo i celerovo lišće operemo i skošemo. Sve izmiješamo sa soli, stavljamo u staklenke i zatvorimo, te odložimo u smočnicu.

SOLJENI KAPARI

Zatvorene cvjetne pupoljke kapara očistimo od peteljki, operemo ih i namočimo u rastvoru vode, škrobnog šećera, soli, kiselog mlijeka i kvasca. Slažemo ih čvrsto u staklenku ili bačvicu. Soliti ih možemo na dva načina: ili na svaki red kapara sipamo malo soli (na 1 kg kapara 14 dkg soli) ili postepeno dolijevamo salamaru (1 l vode na 30 dkg soli). Na površinu stavimo platnenu krpu, daščicu i uteg (kamen). U svakom slučaju dno

mora biti pokriveno 5 cm dubokim slojem tekućine. Kad se više ne dižu mjehurići ugljične kiseline, vrenje je dovršeno, te izvadimo uteg, daščicu i platno, odstranimo rasol i preslažemo kapare u manje staklenke. Kad slažemo moramo paziti, da ne ostanu mjehurići zraka. Postepeno nadolijevamo rastopinom octa (na 1 l vode 4—5 gr 10 % octa), u kojoj su skuhane potrebne mirodije (biber, čubar ili satureja i dr.) i hermetički zatvorimo.

VINOVO LIŠĆE ZA SARMU

Spremamo ga u proljeće, obično u mjesecu maju, kada je dovoljno veliko za zamatanje sarme. Lišće operemo, dobro osušimo, svaki list posolimo sitnom soli i načinimo svežnjiće od po prilici 15 listova, koje zavijemo poput palačinke. Složimo ih u staklenku i, kad se nakon nekoliko dana slegnu, moramo dodati nove svežnjeve lišća, da staklenke budu pune. Ispod grla složimo unakrst dvije šipke od loze, da njima pritisnemo svežnjiće. Tada ih zalijemo dobrim bijelim vinom i čvrsto zavežemo pergament-papirom. Kad nam se vino ispari, dodat ćemo novo, da se ne kvari. Kada zimi vadimo lišće za sarmu, ostatak se neće kvariti, ako staklenku uvijek dobro zavežemo i držimo na hladnom mjestu.

CRVENA ZRELA PAPRIKA ZA ZAČIN

Na 1 kg crvene paprike (babure) očišćene od sjemenki pripremimo 15—18 dkg soli. Oprane i očišćene te ocijeđene paprike sameljemo na stroju za meso, dodamo

sol i dobro promiješamo. Staklenke napunimo masom, a odozgo stavimo malo ulja i zavežemo. Ova je paprika veoma dobar dodatak za paprikaš, sarmu, đuveč, ali se može upotrijebiti za svaki začin.

KONZERVIRANE GLJIVE

VRGANJI U OCTU

Vrganje, šampinjone i slične gljive konzerviramo u octu. Najprije ih očistimo, operemo i onda ubacimo u ocat prorijeđen vodom, kojoj smo dodali papra u zrnu, lovorov list i sol, a kada prokljućaju, izvadimo ih i ocijedimo. Hladne slažemo u staklenke, ocat još malo prokuhamo i hladni nalijemo preko vrganja pa staklenke dobro zavežemo pergament-papirom i kuhamo u pari 2—3 minute.

PEČURKE U OCTU I ULJU

Jedna litra vinskog octa, nekoliko kapi esencije, 4—5 zrna papra i 1 lovorov list.
Sitnije, tvrde pečurke očistimo, podrežemo vrške i operemo 2—3 put u hladnoj vodi. Na štednjaku ugrijemo vodu, osolimo je i u kipuću ubacimo pečurke, da

vriju 7—10 minuta. Onda ih brzo izvadimo i na situ ocijedimo. Skuhamo ocat sa mirodijama i soli. Pečurke složimo u staklenke, prelijemo ohlađenim octom i odozgo zalijemo dobrim uljem, čvrsto zavežemo pergament-papirom i spremimo.

KONZERVIRANI VRGANJI

Za konzerviranje upotrebljavamo po mogućnosti samo mlade, zdrave i svježe vrganje. Nakon čišćenja blanširamo ih 2—4 minute u solnoj otopini pripremljenoj od 1 l vode, 2 dkg soli i ½ g limunove kiseline, i operemo hladnom vodom. Blanširane gljive stavljamo u staklenke koje dopunimo sa 0.3% otopinom soli te hermetički zatvorimo. Steriliziramo ih u pari, i to sitnije gljive 5 minuta, a nešto veće i do 20 minuta.

SUŠENE GLJIVE

Gljive, koje smo odredili za sušenje, beremo ili kupujemo kada je suho vrijeme, jer imaju manje vode i bolje se suše. Mokre se gljive lako zapale i pocrne, izgube na okusu i izgledu. Odabrane gljive očistimo, (ne smijemo ih prati) i režemo na daski, na situ ili na podlozi od tvrde ljepenke. Sušimo ih uvijek u sjeni, na propuhu ili u pećnici kada smo prestali ložiti.

Preporučuje se također da se narezani listići gljive navuku na tanku špagu ili čvrsti konac i objese na promajnom suhom mjestu. Ako ih sušimo u sušnici,

temperatura ne smije biti iznad 65° C. Spremamo ih u platnene vrećice, a možemo dodati malo tucanog bibera da bi ih sačuvali od insekata. Možemo ih spremati i u dobro zatvorene staklenke, naravno ako su dobro osušene.

OSIM KONZERVIRANO POVRĆE NA STO NAČINA IZDAVAČKA DJELATNOST KONFERENCIJE ZA DRUŠTVENU AKTIVNOST ŽENA HRVATSKE IZDALA JE U ISTOJ BIBLIOTECI I OVE KNJIŽICE:

MESO NA STO NAČINA

Kakvo meso kupiti — O pripremanju mesa — Govedina — Svinjetina — Teletina — Konjetina — Janjetina — Ovčetina — Iznutrice — Meso na žaru — Živad — Žabe — Hladne večere.

POVRĆE NA 100 NAČINA

15—20 dkg povrća dnevno — Juhe, umaci i variva od povrća — Pirjano povrće — Prženo voće — Povrće u pećnici — Punjeno povrće — Salate — Namazi od povrća.

KRUMPIRI NA STO NAČINA

Prednosti ishrane krumpirom — Juhe — Kuhani, pirjani i prženi krumpir — Kuhana i pržena tijesta od krumpira — Krumpir u pećnici i kolači od krumpira — Salate — Krumpir u kozmetici — Krumpir kao sredstvo za čišćenje.

VOĆE NA STO NAČINA

Osvježavajuća pića od voća iz miksera — Jogurt i mlijeko sa voćem — Topla pića s voćem — Voćni sladoledi i salate, kreme, voćna riža i pjena sa voćem — Voće kao lijek — Kako treba jesti voće.

KONZERVIRANJE VOĆA NA 100 NAČINA

Konzervirano voće koristan dio naše ishrane — Čuvajte se salicila — Kompoti — Voće za tijesto — Marmelade — Voćni sirevi — Žele — Slatko — Sirupi, vino, sok, pivo — Voćni sok iz sokovnika — Sušeno voće

TORTE I KOLAČI NA 100 NAČINA

Kolači sa kvasom — Savijače — Pite — Bosanski specijaliteti — Pecivo i keksi uz čaj — Razni sitni kolači — Ploške, kocke i rolade — Nepečeni kolači i slastice — Torte — Kreme za nadjeve — Sladoledi i hladne kreme.

100 SAVJETA MLADOJ MAJCI

Što treba znati o trudnoći — Njega novorođenčeta — Prehrana dojilje i djeteta — Umjetna prehrana dojenčeta — Razređivanje kravljeg mlijeka — Rižina sluz — Voćni sokovi — Kašice — Tablica prehrane i duševnog razvitka djeteta do tri godine.

100 SAVJETA ZA VAŠU LINIJU

Zašto debljina može postati štetna za zdravlje — Regulirajte prehranu — Debljanje i cigareta — Psihički poremećaj i linija — Kure za mršavljenje i debljanje — Tablica hranjivih vrijednosti namirnica.

100 SAVJETA ZA VAŠ INTIMNI ŽIVOT

Psihološki problem kontracepcije i sredstava — Uzroci sterilnosti — Vanmaterična trudnoća — Intimna higijena — Oboljenja muških spolnih organa — Tumori, rak, upale — Pitanja iz oblasti snošaja — Zarazne spolne bolesti.

100 PRAVILA LIJEPOG PONAŠANJA

Bon-ton u gostima, gradskoj vrevi, kavani, na prijemima i priredbama — Kako se odijevamo, pozdravljamo, kako da se ponašamo na poslu — Dobrosusjedski odnosi i odnosi u obitelji.

100 SAVJETA O CVIJEĆU

Njega cvijeća — Uzgoj cvijeća — Prilagodivanje biljaka — presađivanje — Gnojenje — Cvijeće na balkonu — Neke zarazne bolesti biljaka lončanica — Biljke za tople, manje tople i hladne prostorije — Njega biljaka lončanica tijekom godine.

»JAJA NA 100 NAČINA«

Prednost ishrane jajima. Pravila za pripremanje jela. Prilozi uz juhu. Umaci od jaja. Topla i hladna predjela. Topla punjena jaja. Punjena jaja u ljusci. Salate s jajima. Topla jela od jaja, variva i mesa. Omleti i palačinke. Biskvit i pecivo za bolesnike, rekonvalescente i djecu. Kreme. Sirova jaja. Pića od jaja. Jaja u njezi ljepote.

U PRIPREMI:

100 napomena kao priprema za bezbolni porod

100 uputa ako imate bolesnika u kući

100 pravila porodičnog odgoja

100 pravila na putu u život

100 uputa za vašu ljepotu

SVE OVE KNJIŽICE MOŽETE DOBITI UZ CIJENU OD N DIN. 2.— U REDAKCIJI »ŽENA«, ZAGREB, VLAŠKA UL 70a BROJ ŽIRO RAČUNA: 301-8-5294

SADRŽAJ

KONZERVIRANJE POVRĆA ZA ZIMU (UVOD) 1
PAPRIKA 3
RAJČICA 11
KRASTAVCI 13
GRAŠAK 16
MAHUNE 18
RÁZNO POVRĆE: BUČA, REPA, ZELJE, TIKVICE, CVJETAČA, PATLIDŽAN, KUKURUZ . 20
SALATE OD RAZNOG POVRĆA 26
KONZERVIRANI ZAČINI I DODACI JELU . 30
KONZERVIRANE GLJIVE 36

Tisak »Vjesnik« Zagreb

ZA SVAKU KUĆU I U SVAKOJ PRILICI
PRIRODNI VOĆNI SIRUPI OD:

- **MALINE**
- **VIŠNJE**
- **JAGODE**
- **KUPINE**

PROIZVODI:

NEKTAR

PREHRAMBENI INDUSTRIJSKI POGONI

Nova Gradiška